

SCENARIUSZ ZAJĘĆ W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA POSTAW CZYNNEGO WYPOCZYNKU I DBAŁOŚCI O SWOJE ZDROWIE POPRZEZ RUCH, TANIEC MUZYKĘ - ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Prowadząca: mgr Dominika Łagowska

Grupa wiekowa: 5-6 latki

Data: 16.02.2024

Temat: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”

Cele główne:

- Uświadomienie dzieciom znaczenia ruchu dla zdrowia
- Kształcenie sprawności fizycznej
- Rozwijanie u dziecka pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu
- Wdrażanie do przeżywania wspólnego wysiłku fizycznego
- Kształcenie umiejętności wyzwalania poprzez ćwiczenia ruchowe nagromadzonych napięć i emocji
- Wdrażanie do dbania o swoje zdrowie poprzez ruch.

Cele operacyjne:

- Rozumie znacznie ruchu, ćwiczeń fizycznych dla zachowania zdrowia
- Jest sprawne fizycznie
- Zna swoje ciało i kontroluje je
- Nawiązuje kontakt i współpracuje z partnerem i grupą
- Ćwiczy koncentrację uwagi
- Dobrze się bawi

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz CD, płyty CD, woreczki gimnastyczne, hula-hop, laski gimnastyczne, chusta animacyjna, kocyki

Formy pracy:

- indywidualna
- zbiorowa

Przebieg:

1. Powitanie wszystkich dzieci wspólną piosenką „Nowy dzień się zaczął”.
2. Poznanie własnego ciała (wykorzystanie kocyków gimnastycznych):
 - Leżenie na plecach (kocyk między plecami, a podłogą) - „Przyklejamy się mocno do podłogi”
 - Leżenie na brzuchu – „Przyklejamy się mocno do kocyka/podłogi”
 - Ślizganie się w kółko na plecach pod którym leży kocyk
 - Ślizganie się w kółko na brzuchu pod którym leży kocyk
 - Siedząc przemienne przyciąganie nóg zgiętych w kolanach (ręce oparte wzdłuż boków tzw. rowerek)
 - Siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach siedząc na kocyku
 - Czołganie się na kocyku do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg

- Czołganie się na plecach na kocyku do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg
- Jeździmy po całej sali na brzuchu, na plecach, na pośladkach

3. „Wyścigi rydwanów” – zabawa ruchowa. Dzieci ustawione są parami w dwóch rzędach. Na sygnał nauczyciela jedna osoba z pary ciągnie drugą siedzącą osobę na kocyku. Omija pachołek i wraca do swojego rzędu. Po powrocie pierwszej pary kolejna para wykonuje zadanie. Przy drugiej turze następuje zmiana w parach.

4. Zabawa „Celowanie do obręczy” – masażyk woreczkiem pleców partnera. Dzieci pozostają w tych samych grupach, ustawiają się w dwa rzędy. Przed każdym rzędem w niedużej odległości ustawiona jest obręcz. Zadaniem dzieci jest rzucanie woreczka gimnastycznego do obręczy. Wygrywa zespół, którego więcej woreczków wpadnie do obręczy. Zabawę powtarzamy dwa razy, wykonując rzut prawą i lewą ręką.

5. Zabawa relaksacyjna przy muzyce „Zmęczone plecy”.

6. Zabawa ‘Hop do Hula hop’ - Dzieci ustawione są w czterech rzędach, z tym iż rząd nr 1 stoi naprzeciw rzędu nr 2 a rząd 3 znajduje się naprzeciwko rzędu 4. Pierwsze osoby z rzędów po prawej stronie otrzymują po dwie obręcze oraz laskę gimnastyczną. Zadaniem dzieci jest przejście na drugą stronę do sąsiedniego rzędu, przesuając tylko laskę gimnastyczną leżącą na podłodze obręcze. Gdy dziecko dotrze na drugą stronę, wtedy następna osoba z drugiego rzędu zaczyna zabawę. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy zabawy przejdą na drugą stronę sąsiadującego rzędu.

7. Zabawa relaksacyjna przy muzyce „Zmęczone plecy”. *Dzieci dobierają się parami. Jedno leży na brzuchu, drugie wykonuje mu masaż na plecach woreczkiem. Następnie zmieniają się.*

6. Zabawa „Muzyczna fala”- dzieci trzymają rozciągniętą chustę, grupa porusza się w takt melodii falując chustą. Prowadzący przygotowuje różne fragmenty muzyczne.

7. Zabawa „Gwiazda”- uczestnicy leżą na chuście, nogi skierowane do środka chusty-leżąc wykonują polecenie:

*Turlamy się raz w jedną stronę-raz w drugą,
Podajemy sobie ręce-na sygnał podnosimy je za głowę,
Trzymając się za ręce podnosimy nogi do góry.
Turlamy się wszyscy w prawą stronę, później w lewą stronę.*

8. Relaks – dzieci kładą się podłódze i przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna” wykonują głębokie wdechy nosem oraz wydechy ustami.

9. Ewaluacja: dzieci, którym zajęcia się podobały siadają na chuście animacyjnej na podłodze, a jeżeli się nie podobały to pozostają na dywanie. Podziękowanie za zabawę.